

Frauengesundheitszentrum Kärnten – Rückblick 2013

November 2013

Das Frauengesundheitszentrum Kärnten stellt sich vor...

Am 12. November 2013 besuchte die Projektgruppe Frauen bestehend aus Frauen mit unterschiedlichsten kulturellen Hintergründen das Frauengesundheitszentrum Kärnten. Im Rahmen der Exkursion konnten sich die Frauen über die zahlreichen Angebote des Kompetenzzentrums für Gesundheitsförderung und Prävention informieren. Besonders freudig angenommen wurden die vom Frauengesundheitszentrum Kärnten in unterschiedliche Sprachen übersetzten Broschüren und Infokarten zu unterschiedlichen Frauengesundheitsthemen.



Vortrag "Das Frauengesundheitszentrum Kärnten stellt sich vor" mit Übersetzung durch eine Mitarbeiterin der Projektgruppe Frauen



Begeistert angenommen wurden die Frauengesundheitsinformationen in unterschiedlichen Sprachen

Oktober 2013

Österreich liest. Treffpunkt Bibliothek 2013

Erstmals organisierte das Frauengesundheitszentrum Kärnten am 16. Oktober 2013, im Rahmen des größten Literaturfestivals Österreichs: "Österreich liest. Treffpunkt Bibliothek 2013", einen Büchertausch- Markt mit einer Lesung als gemütlichen Ausklang.

Frauen hatten an diesem Tag die Möglichkeit ihre gebrauchten Bücher, gegen andere gut erhaltenen Bücher zu tauschen, was auch gerne genutzt wurde und am Abend lasen Frau Illichmann und Frau Staber aus dem Buch „e-Mail für die Seele“.



Frauen im Gespräch und beim Tauschen von Büchern.



Als stimmungsvoller Abschluss lasen Lisa Illichmann und Kerstin Staber aus dem Buch "e-Mail für die Seele".



Die Bibliothek lud zum Verweilen und Schmökern ein.

September 2013

Workshop „Wechseljahre“

Am 19. September 2013 veranstaltete das Frauengesundheitszentrum Kärnten in Spittal an der Drau, in Kooperation mit dem Kindergartenreferat der Caritas einen dreistündigen Workshop zum Thema "Wechseljahre" speziell für die Zielgruppe der Kindergartenbetreuerinnen.

Die über 20 Teilnehmerinnen lauschten interessiert den hilfreichen Tipps von Mag.^a Maria Hassler, einer erfahrenen Erwachsenenbildnerin, Psychologin und Trainerin für Wechseljahre.



Mag.^a Maria Hassler bei der Eröffnung des Workshops



die interessierten Workshopteilnehmerinnen der Caritas Kindergärten

September 2013

Vortrag für gehörlose Frauen – Venengesundheit

Das Frauengesundheitszentrum Kärnten bot zum wiederholten Male gemeinsam mit dem Verein Visuelles Hören ein gesundheitsförderndes Angebot speziell für gehörlose Frauen an. Im Rahmen des Vortrags am 14. September 2013 im Volkshaus Völkendorf zum Thema Venengesundheit konnten die Frauen sich hilfreiche Tipps und Informationen rund um diese Zivilisationskrankheit holen.

Die Übersetzung in Gebärdensprache machte es möglich, dass auch diese oft bei gesundheitsfördernden Maßnahmen benachteiligte Zielgruppe von dem Vortrag der Apothekerin Mag.^a Ulrike Feldner profitieren konnte.



Mag.^a Ulrike Feldner beim Vortrag Venenerkrankungen mit Übersetzung in Gebärdensprache durch Karina Dobner, Verein Visuelles Hören



Die Frauen des Vereins Visuelles Hören folgten gespannt und mit großem Interesse dem übersetzten Vortrag

Juli 2013

Green Smoothies

Frau Dr.ⁱⁿ Triebnig und Frau MMag.^a Stickler haben am 15. Juli 2013, eine Green Smoothies Einführung im Frauengesundheitszentrum Kärnten gegeben.

Der spannende Theorieteil verknüpft mit dem leckeren Praxisteil regte die Teilnehmerinnen zu eigenen reizvollen Kreationen von Green Smoothies an. Selbstproduziert und gekostet wurden Wildbeeren Smoothies, Avocado- Gurken Smoothies und viele mehr.



Alle Zutaten müssen gut gemixt werden

Ein fertiger Green Smoothie



Juni 2013

Träume von lustvoller Sexualität, Liebe und Erotik

Am 29. Juni 2013 lauschten die ZuhörerInnen im Europahaus dem Vortrag „Träume von lustvoller Sexualität, Liebe und Erotik“. Begleitet wurde die Referentin Esther Elisabeth Schütz, Leiterin des Instituts für Sexualpädagogik und Sexualtherapien in Uster von zwei klassischen Musikerinnen. Diese sorgten für eine ansprechende musikalische Umrahmung dieses Vortrags den das Frauengesundheitszentrum Kärnten im Rahmen seiner Kernkompetenz Sexuelle Gesundheit veranstaltete.



v.l.n.r.: Regina Lindenfelser, Pianistin, Heidrun Ottitsch, Geigerin, Esther Elisabeth Schütz, Leiterin Institut für Sexualpädagogik und Sexualtherapien Uster, Mag.^a Regina Steinhauser, Geschäftsführerin Frauengesundheitszentrum Kärnten, Mag.^a (FH) Christiane Hintermann, Frauengesundheitszentrum Kärnten



v.l.n.r.: Regina Lindenfelser am Piano, Heidrun Ottitsch an der Geige, Vortragende Esther Elisabeth Schütz



Publikum

Juni 2013

Referentinnentreffen 2013

Am 06. Juni 2013 lud das Frauengesundheitszentrum Kärnten ihre Referentinnen / Beraterinnen zum diesjährigen Referentinnentreffen ein, da die gemeinsame Arbeit rund um Frauengesundheit immer von Weiterentwicklung und Neuigkeiten geprägt ist. Dieser Abend hat die Möglichkeit geboten, sich mit anderen Referentinnen und Beraterinnen sowie den Mitarbeiterinnen des Frauengesundheitszentrum Kärnten zu vernetzen. Im Mittelpunkt des Abends standen die Qualitätskriterien des Netzwerks der österreichischen Frauengesundheitszentren und eine Bedürfniserhebung der Zielgruppen.



v.l.n.r.: Ulrike Wöhlert, Ingrid Lerch, Mag.^a Regina Steinhauser (Geschäftsführerin vom Frauengesundheitszentrum Kärnten), Julia Radlberger, Doris Stickler



Mag.^a (FH) Katharina Till übergibt an jede Referentin ihre persönliche Referentinnenmappe

Mai 2013

Aktion "Busenfreundin"

Der 28. Mai ist der Internationale Aktionstag für Frauengesundheit. Das Frauengesundheitszentrum Kärnten nimmt dies zum Anlass um zur Aktion „Busenfreundin“ aufzurufen.

Die Stärkung und Ermächtigung von Frauen im Umgang mit ihrem Körper, sowie die Förderung einer gesunden Selbstwahrnehmung sind zentrale Arbeitsfelder des Frauengesundheitszentrum Kärnten. Der weiblichen Brust nicht nur in Bezug auf Krankheit und Chirurgie besondere Aufmerksamkeit zu schenken sondern positive Zugänge zu fördern ist dem Frauengesundheitszentrum Kärnten ein besonderes Anliegen.



Mit der Aktion „Busenfreundin“ ermutigt das Frauengesundheitszentrum Kärnten Frauen und Mädchen dazu, persönliche Wertschätzung, Beziehung und Wahrnehmung im Sinne des Mottos „Ich bin (m)eine Busenfreundin“ in Worte zu fassen und per E-Mail an die Organisation zu schicken. Diese Gedanken und Zeilen von Frauen über ihre Brüste sind Inspiration und Bereicherung von Frauen für Frauen! Sie werden anonym auf der Webseite des Frauengesundheitszentrum Kärnten unter <http://www.fgz-kaernten.at/13473.htm> und im Jahresbericht 2013 veröffentlicht.

Als Dankeschön für die Beteiligung an dieser Aktion erhalten die ersten 10 Frauen und Mädchen die Beiträge bis zum 07. Juni 2013 zusenden einen „Sei einzig – nicht artig“ Regenschirm – damit Frauen und Mädchen auch an regnerischen Tagen leichter auf sich schauen können ...

Beiträge von Busenfreundinnen:

Ich bin MEINE Busenfreundin, weil

- *ich mich, meinen Körper und meinen Busen liebe und akzeptiere, genau so, wie ich bin bzw. sie sind.*
- *ich die Weiblichkeit über meinen Busen ausdrücken kann*
- *ich unnötige Bestrahlungen und Mammographien vermeide, Ausnahme, wenn sie "unbedingt" notwendig sind.*
- *ich metallbügellose BHs aus reiner Baumwolle verwende.*
- *ich hormonwirksame Medikamente vermeide, wenn ich Hormone benötigen sollte, dann nur bioidentische.*
- *mich täglich an frischer Luft bewege und bewusst atme*
- *ich einfach lerne, meinen Busen und meinen Körper bewusster wahr zu nehmen und dadurch mir mehr Aufmerksamkeit schenke.*
- *ich mich größtenteils gesund(basisch) mit Gemüse, Obst, Beeren und Nüsse ernähre und den Fleischkonsum(hormonhaltig) minimiere.*
- *ich ein natürliches Waschmittel verwende und auf Weichmacher(Weichspüler) verzichte*
- *ich mir und meinem Busen/Körper gegenüber positiv bin und auch nur natürliche Kosmetikprodukte verwende.*
- *ich mir Zeit für mich nehme, denn "nur" ich bin und werde mein ganzes Leben für mich DA sein - in diesem einen Körper.*
- *ich meinen Busen und meinen Körper mit Liebe, Dankbarkeit, Wertschätzung und Respekt behandle*

Ich bin so, wie ich bin - und es ist gut so!

Danke und alles Liebe!

Meine Gedanken dazu

Ich bin meine Busenfreundin, da ich meinem Körper und auch meinen Busen so liebe wie er von Natur aus ist. Frei nach dem Motto von Erich Fried: Es ist wie es ist sagt die Liebe.

Ich mag dich, weil in dir mein Herz schlägt. Habe nie mit dir gehadert, selbst nicht, als ich die 2 Knoten hatte, habe verstanden, was in meinem Leben einen Knoten verursacht, danke dir dafür !Stehe heute zu mir und zu dir, wie immer du auch aussiehst, bist ein Teil von mir und wirst es immer sein !

Ich bin MEINE Busenfreundin...

...da mein Busen zu meinen weiblichen Rundungen perfekt dazupasst und ich dankbar bin mit ihm problemlos meine Kinder gestillt zu haben!

Brustkrebs, Mammographie, Amputation – Sie können diese Wörter auch schon gar nicht mehr hören? Mir geht es genauso! Mit diesen Wörtern ist man in letzter Zeit – ja fast – tagein tagaus in den Medien konfrontiert worden – egal ob in der Zeitung, im Radio oder im Fernsehen. Den Ball ins Laufen gebracht hat Angelina Jolie mit ihrer Brustamputation – was sich sehr drastisch anhört, doch hier wird nicht die ganze Brust amputiert so wie bei einer Beinamputation, sondern das Brustdrüsengewebe wird entfernt. Doch Frauen haben doch nicht nur negative Assoziationen zu ihren eigenen Brüsten oder etwa doch?

Ich als Frau habe meine Brüste bisher immer als einen positiven Teil von mir empfunden und daran wird sich bestimmt auch in Zukunft nichts ändern. Unsere Brüste sind doch nicht nur sozusagen ein krankheitsanfälliges Objekt, sondern vor allem ein Zeichen unserer Weiblichkeit und des Lustempfindens – dies sollten wir Frauen uns immer im Hinterkopf behalten! Oder denken Sie etwa, wenn Ihr Partner Sie an den Brüsten berührt an Brustkrebs? – wohl eher nicht.

Ja – ich für meinen Teil kann mich als meine eigene Busenfreundin bezeichnen!

April 2013

Girls day am Hauptbahnhof Villach

Unter dem Motto "Ich steh' auf mich" präsentierte das Frauengesundheitszentrum Kärnten sein vielfältiges Gesundheitsangebot für Mädchen anlässlich des Girls Day am 26. April 2013 am Hauptbahnhof Villach. Ziel war es, dass Mädchen niederschwellig zu Gesundheitsinformationen kommen. Mit dabei war natürlich auch das FGZ-Girl aus dem einzigen Online Forum für Mädchen aus Kärnten (www.fgz-girls.at)



Mag.a (FH) Katharina Till informiert Mädchen rund um Gesundheit



Melanie Marinitich bringt mit dem Bauchladen Informationen zu den Mädchen

April 2013

Selbsthilfegruppe Angehörige von Alzheimererkrankten

Das Frauengesundheitszentrum Kärnten stellte sich am 15. April 2013 bei der Selbsthilfegruppe Angehörige von Alzheimererkrankten in den Räumlichkeiten des LKH Villach vor. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bekamen einen Einblick in die Arbeit des Frauengesundheitszentrum Kärnten, dessen Ziele, Zielgruppen, Kernkompetenzen und Produkte.

